

# 食べる絵の具



## concept

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化してきています。

このような現状を踏まえ、食育基本法が制定されました。

食育を考える中でも、子どもの『野菜嫌い』に悩んでいる

お母さんがたくさんいることがわかりました。

しかし子どもの味覚が決まるのは幼少期までと言われています。

そこで、子どもと一緒に野菜のおいしさを楽しみながら食べることのできる

食育支援『アイテム』を考えました。



# どのようにして、野菜嫌いの子供に野菜を食べさせているのか？

## 子どもが嫌いな野菜

- ・ピーマン
- ・ニラ
- ・ナス
- ・水菜
- ・ネギ

## お母さんの努力

- ・野菜を細かくする
- ・野菜入りジュースを飲ませる
- ・圧力鍋で煮込む
- ・好きな食べ物に混ぜる  
(カレーやハンバーグなど)



## 子どもが野菜を嫌いな理由


- ・硬さ
- ・匂い
- ・食べた経験
- ・苦味
- ・渋み
- ・酸味
- ・舌触り

※インターネットの検索結果より

- ・食事の手伝いをさせる
- ・家で野菜をつくり収穫する
- ・絵本などを通して、野菜の大切さを話す
- ・美味しくするように食べてみせる



しかしこれだけでは、子どもたちを無理にいつまでも野菜嫌いにさせているようなもの！  
野菜嫌いの子供たちが喜んで野菜を食べるようになる食育支援アイテム

それは、食べる絵の具 

ハピベジ

happy vegetables

2

# ハピベジ<sup>®</sup>

## happy vegetables

### ハピ・ベジとは？

happy → 楽しい・喜ぶ  
vegetables → 野菜

この名前の意味から、ハピ・ベジには野菜を楽しみながら食べてもらいたいという思いが込められています。

### 組み合わせの例

色	野菜	果物
	トマト	+ マンゴ
	ニンジン	+ イチゴ
	黄パプリカ	+ オレンジ
	キャベツ	+ 青りんご
	ピーマン	+ マスカット
	ナス	+ ブドウ
	ダイコン	+ キウイ



## 野菜と果物を混ぜたピューレで自由にお絵かき

ハピ・ベジは野菜と果物でできたピューレです。

たくさんの種類があり、野菜と甘い果物からできています。

パンなどに絵を描きながら食べることでできる絵の具です。

絵を描きながら楽しく野菜を食べることで、子どもの野菜嫌いを解消する効果にもつながります。

3



キッチンペーパーやシュレツに  
なっています。



同型のキッチンペーパーなどのケースも選べるようですよ。

# ステップ

ハビ・ベジにはステップがあり、ピューレから本物の野菜を食べられるようになる流れになっています！

## 1 絵を描いて遊ぼう！



お絵描きの例



絵を描きながら食べることによって、想像力を高め、自分が食べているハビ・ベジには、どんな野菜が入っているのか野菜に興味を持たせることもできる。



## 2 少しずつ野菜にチャレンジ！



ハビ・ベジを使ったスープやピザなどに少しずつ野菜を取り入れて、野菜に対する意識を変える。調理は親子で楽しく行おう！



## 3 野菜を食べよう！

ステップを繰り返して野菜に慣れたら、本物の野菜にチャレンジしよう。これで野菜も大丈夫！



## まとめ

ハビ・ベジを使って楽しく想像力を高めながら食べることで、野菜嫌いの要素が改善され、本物の野菜を食べるきっかけになると思います。どんな野菜が入っているのかと考えるようになることで野菜に興味を持ち、積極的に調理に参加したり、自ら食べたいなどの意思を伝えることもできるようになると思います。また、食生活の乱れや肥満、偏った栄養摂取などがなくなり、病気のない、健康で元気な子どもが育ってほしいと思います。

4